

***PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF CONTROL DALAM MENINGKATKANKECERDASAN  
EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK DI MTS NURUL  
ISLAM BANJIT WAY KANAN***

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**NURUL HIKMAH  
NPM : 1711080069**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTANLAMPUNG  
1443 H / 2021 M**

***PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF CONTROL DALAM MENINGKATKANKECERDASAN  
EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK DI MTS NURUL  
ISLAM BANJIT WAY KANAN***

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**NURUL HIKMAH  
NPM : 1711080069**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1443 H / 2021 M**

## ABSTRAK

Penelitian Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII MTS Nurul Islam Banjir Waykanan ini dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan kecerdasan emosional pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin mengamati Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII MTS Nurul Islam Banjir Waykanan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperiment design one group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini berfokus pada Pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan kecerdasan emosional. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII MTS Nurul Islam Banjir Waykanan berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Dan hasil *pretest* menggunakan instrumen berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 529 dengan skor rata-rata sebesar 66,13. Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Control*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 906 dengan skor rata-rata 113,3. Dan juga dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung lebih besar dari  $z$  tabel.  $z$  hitung yaitu sebesar  $2,527 > 0,2190$  dan juga diperoleh nilai signifikan 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $t$  tabel signifikansi 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak sehingga dari penelitian ini dapat

disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self Control* berpengaruh positif terhadap kecerdasan emosional pada peserta didik.

**Kata Kunci:** *Self Control*, Konseling Kelompok, Kecerdasan Emosional.



## ABSTRACT

Research on the implementation of group counseling services with self-control techniques in increasing emotional intelligence in class VIII students at MTS Nurul Islam Banjit Waykanan is motivated by the frequent occurrence of emotional intelligence problems in students. Therefore, researchers want to observe the observation of group counseling services with self-control techniques in increasing emotional intelligence in students. The purpose of this study was to determine the effect of implementing group counseling services with self-control techniques in increasing emotional intelligence in class VIII students of MTS Nurul Islam Banjit Waykanan.

This study used data collection in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study is a quantitative approach with a pre-experimental research design one group pretest-posttest design. This study focuses on the impact of implementing group counseling services with self-control techniques in emotional intelligence on students. The sample in this study was class VIII students consisting of 8 students who had emotional intelligence problems. The sampling technique used is purposive sampling.

Based on the results of the study, it showed that the implementation of group counseling services with self-control techniques in increasing emotional intelligence in class VIII students of MTS Nurul Islam Banjit Waykanan had an effect and experienced changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest which have been multiplied before and after presenting data analysis services using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 529 with an average score of 66.13. Then after getting group counseling services using the self-control technique, students were given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and got a score of 906 with an average score of 113.3. 6. And it can also be seen that the calculated z value is greater than the z table. z count that is equal to  $2.527 > 0.2190$  and also obtained a significant value of 0.012 where the value is smaller than the significance rtable of 0.05 then  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected from this study it can be said that group counseling services using self-control techniques have a

positive effect on emotional intelligence learners.

**Keywords:** Self Control, Counseling Group, Emotional Intelligence.





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF CONTROL DALAM  
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs NURUL  
ISLAM BANJIT WAYKANAN**

**Nama : Nurul Hikmah  
NPM : 1711080069  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Laila Maharani, M.Pd.  
NIP. 196701151993032003**

**Pembimbing II**

**Busmayaril, S. Ag., M. Ed  
NIP. 197508102009011013**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd  
NIP. 1967062219940322002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs NURUL ISLAM BANJIT WAYKANAN”** Disusun oleh: **Nurul Hikmah, NPM: 1711080069, Prodi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Selasa, 14 September 2021.**

**TIM MUNAQASAH**

**Ketua Sidang : Dr. Safari Daut, S.Ag., M.Sos.I**

(.....)

**Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si**

(.....)

**Penguji Utama : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed.**

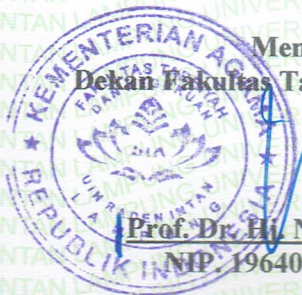
(.....)

**Penguji I : Dr. Laila Maharani, M.Pd.**

(.....)

**Penguji II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

(.....)



**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP. 196408281988032002



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Hikmah  
NPM : 1711080069  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “***PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENINGKATKANKECERDASAN EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK DI MTS NURUL ISLAM BANJIT WAY KANAN***” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

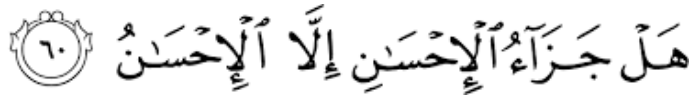
Bandar Lampung, September 2021

Penulis



**Nurul Hikmah**  
**NPM. 1711080069**

## MOTTO



*Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).*

(Ar Rahman Ayat 60)<sup>1</sup>



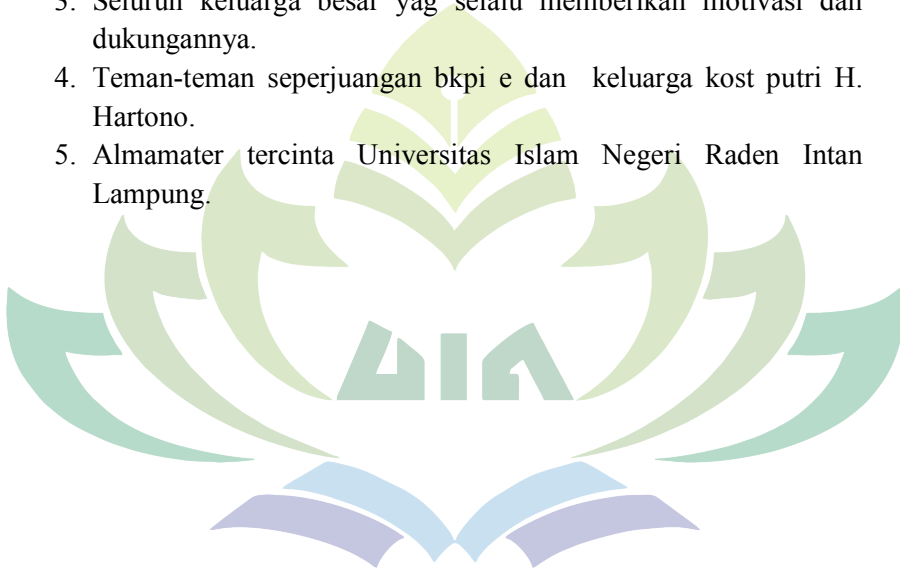
---

<sup>1</sup> Departemen RI 2010, *AL-Hikmah dan terjemahnya*, Bandung, CV Penerbit di Ponogoro, h.531

## PERSEMBAHAN

Teriring doa dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini, maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku, Ayah Hasul Rowi dan Ibu Murhawana, atas segala doa, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tercurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.
2. Kakak dan Adik-adikku, Junriadi, Ani Marlana, Ferdi Aliqrom, atas segala doa dan dukungan yang selalu diberikan.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
4. Teman-teman seperjuangan bkpi e dan keluarga kost putri H. Hartono.
5. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis lahir pada tanggal 26 Juni 1999 didesa Banjit, Kecamatan Pasar Banjit, Kabupaten Waykanan. Penulis adalah anak ketiga dari 4 bersaudara dari pernikahan Hasul Rowi dan Murhawana. Dengan kakak bernama Jundriadi, Ani Marlana, serta adik Ferdi.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD Negeri 2 Banjit, kemudian MTS Guppi Banjit Waykanan, selanjutnya SMA Negeri 1 Baradatu kab. Waykanan, lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) didesa Juku Batu, Kecamatan Banjit, Kabupaten Waykanan. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMP Tamsis Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepe penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran & kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Busmayaril, S.Ag., M.Ed. selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Bapak Lutfi selaku kepala sekolah MTS Nurul Islam Waykanan yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu



- Anita S.Pd yang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
8. Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua.
  9. Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas E angkatan 2017 dan teman-teman kos Putri Hartono.
  10. Almamaterku tercinta.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

*Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Bandar Lampung, Agustus 2021  
Penulis,

**Nurul Hikmah**  
**NPM. 1711080069**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	vii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	viii
PENGESAHAN.....	ix
MOTTO .....	x
PERSEMBAHAN .....	xi
RIWAYAT HIDUP .....	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI .....	xv

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Penelitian .....	13
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	13
H. Sistematika Penulisan .....	16

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Bimbingan dan Konseling .....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	19
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	19
3. Manfaat Konseling Kelompok .....	20
4. Komponen Konseling Kelompok .....	21
5. Asas-asak Konseling Kelompok .....	22
6. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	23
7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok .....	25
8. Tahap-tahap Konseling Kelompok .....	25
B. Self Control.....	26
1. Pengertian <i>Self Control</i> .....	26

2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i> .....	28
3. Langkah-Langkah Membanagun <i>Self Control</i> .....	28
C. Kecerdasan Emosional.....	32
1. Pengertian Kecerdasan.....	32
2. Pengertian Emosi .....	33
3. Aspek Kecerdasan Emosional.....	34
D. Pengajuan Hipotesis.....	38
E. Kerangka Berfikir .....	39

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	41
B. Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	41
C. Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data .....	44
D. Tehnik Analisi Data .....	48
E. Definisi Operasional Variabel .....	49
F. Instrumen Penelitian .....	55
G. Uji Validasi dan Reliabilitas Angket.....	56

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	61
B. Data Deskripsi (Posttest) .....	71
C. Pembahasan.....	76
D. Keterbatasan penelitian .....	81

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	83
B. Saran. ....	84

### **DAFTAR RUJUKAN**

### **LAMPIRAN**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Judul**

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII Di MTS Nurul Islam Banjit Waykanan Tahun Pelajaran 2020/2021”** bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

##### **1. Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan yang dilakukan perorangan namun dalam suasana berbentuk kelompok. Konseling kelompok terdiri dari 1-2 konselor dan 4-8 konseli. Agar konseling kelompok berjalan dengan baik, maka diusahakan suasana dalam kegiatan konseling yaitu suasana hangat, terbuka, dan keakraban<sup>1</sup>. Dalam konseling kelompok ada pengungkapan masalah dan pemahaman masalah konseli, menelusuri sebab-sebab munculnya masalah, upaya pemecahan, sehingga bermuara pada terselesainya masalah. Oleh sebab itu layanan ini dirasa dapat menangani permasalahan dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan Layanan konseling kelompok ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII Di Mts Nurul Islam Banjit Waykanan Tahun Pelajaran 2020/2021.

##### **2. Teknik *Self Control***

*Self Control* yaitu suatu keterampilan individu dalam mengendalikan keinginan sesaat dari dalam diri yang berpengaruh terhadap perilaku yang kurang sesuai dengan

---

<sup>1</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014).

norma yang berlaku dalam masyarakat<sup>2</sup>. Keterampilan akan mengontrol diri ini dapat digunakan oleh individu untuk mengarahkan dirinya agar tidak terpengaruh oleh rangsangan-rangsangan dari dalam diri maupun dari luar yang dapat berpengaruh terhadap tingkah laku. Hal ini dapat mencegah individu dari tingkah laku impulsif, sehingga individu dapat terhindar dari konsekuensi yang merugikan dirinya.

### 3. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan social dalam menggunakan (mengelola) emosinya secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan yang produktif dengan orang lain dan meraih keberhasilan.<sup>3</sup>

### 4. Peserta Didik

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidikannya.

Berdasarkan penegasan judul di atas alasan penulis memilih judul tersebut karena masalah ini sedang terjadi di Mts Nurul Islam dan harus segera ditangani. Sehingga penulis melakukan prapenelitian tentang **"Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam**

---

<sup>2</sup> Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress*, *Psychological Buletin*, No. 80. 1973.

<sup>3</sup> Febri Sulistia, *Pengaruh Tingkat Kecerdasan Intelektual dan Kecerdasan Emosionla Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan Siswa di SMP 15 Yogyakarta*, skripsi, ( Yogyakarta : Tidak diterbitkan, 2016), h. 15



**Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII Di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan”** untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik

## **B. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secarasederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.<sup>4</sup>Pendidikan merupakan suatu wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia karena keberhasilan dunia pendidikan sebagai faktor penentu tercapainya tujuan pendidikan yaitu mencerdaskan anak bangsa. hal tersebut diperlukan dalam rangka menyongsong datangnya era global yang semakin canggih dan penuh persaingan. Oleh karena itu, pendidikan memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam rangka mewujudkan perubahan kearah kemajuan dan kesejahteraan hidup suatu bangsa sehingga pendidikan tidak dapat dipisahkan dari hidup dan kehidupan manusia. Tanggung jawab kependidikan juga merupakan suatu tugas wajib yang harus dilaksanakan, karena tugas ini satu dari beberapa instrumen masyarakat dan bangsa dalam upaya mengembangkan manusia sebagai khalifah dimuka bumi.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum.”

<sup>5</sup> Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Kalam Mulia, 2012), h.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pemberian atau penyaluran ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik yang bertujuan untuk membentuk pribadi peserta didik yang memiliki akhlak mulia dan semangat dalam memaknai kehidupannya. Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-qur'an surah Al-Mujadilah (58: 11) yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ فَافْسَحُوْا  
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ؕ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُزُوْا فَاَنْشُزُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ  
 وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۚ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

**Terjemahnya :** *Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."*<sup>6</sup>

Berdasarkan redaksi ayat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang berpendidikan (berilmu) memiliki kedudukan yang mulia disisi Allah SWT. dan Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang berpendidikan (berilmu) beberapa derajat. Oleh karena itu, setiap manusia dituntut kewajiban untuk menuntut ilmu karena dengan ilmu pengetahuanlah seseorang mampu berpikir dan bernalar tentang ciptaan Allah SWT, yang akan mengantarkan pada ketaqwaan. Dengan ketaqwaan itulah manusia memiliki kedudukan yang mulia dan terhormat disisi Allah SWT. Madrasah Tsanawiyah

---

<sup>6</sup> Al Huda, *l Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.

(MTs) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan dasar formal dimana penyelenggaraan pendidikan dalam jangka 3 tahun. Pendidikan MTs dilandaskan untuk tercapainya fungsi pendidikan bagi pengembangan pengetahuan dan pembentukan watak, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk perkembangan siswa. Pendidikan sebagai pembentukan pribadi diartikan sebagai salah satu kegiatan yang sistematis terarah pada terbentuknya kepribadian pribadi. Dalam masa ini, siswa yang berada pada masa perkembangan remaja dikatakan dalam usia rentan, dimana remaja harus meninggalkan kebiasaannya ketika masa kanak-kanak, dan dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan yang tidak mudah. Ada beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh siswa, diantaranya kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Pada umumnya tugas perkembangan yang rentan terjadi pada usia remaja yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan Emosional (EQ) adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.<sup>7</sup>

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang besar terhadap kesuksesan siswa. Seseorang dengan EQ yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku orang lain baik secara positif maupun negatif. Kemampuan ini tentu dapat sangat menguntungkan bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, dengan kecerdasan emosional yang tinggi memudahkan siswa untuk bekerja sama dengan orang lain, fleksibel, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Meskipun seseorang memiliki IQ yang tinggi dan memiliki kualitas pemikiran yang baik, tanpa EQ yang tinggi, sulit bagi orang tersebut untuk menjadi sukses. Sangat diharapkan setiap siswa bisa menanamkan kecerdasan emosionalnya dengan baik agar mempermudah siswa tersebut dalam berkembang dan meraih kesuksesan. Berdasarkan hasil observasi pada media sosial

---

<sup>7</sup> Darmansyah, Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010), h. 123.

whatsapp, ditemukan banyak siswa yang membuat status marah, berkata kasar, meluapkan kekecewaannya, serta berbalas status whatsapp. Hal itu juga diperkuat dengan hasil informasi yang peneliti dapatkan dari guru BK dimana siswa merasa puas telah melakukan tindakan seperti hal di atas.

Dunia pendidikan semestinya menjadi wadah/wahana untuk membantu siswa dalam mengembangkan segala bentuk potensi yang dimilikinya, tidak hanya mengembangkan segi intelektual saja tetapi juga membangun perilaku yang positif dengan memanfaatkan dan mengelola kecerdasan emosi (EQ) dengan baik. Perilaku yang paling umum ditemukan di lingkungan sekolah, biasanya terdapat siswa yang tidak mampu mengontrol amarah. Ketika temannya menolak untuk membelikannya makanan ringan dan ia membentak temannya dengan nada keras. Ada pula siswa yang berbicara tidak sepatutnya dengan temannya menggunakan kata “bodoh”, siswa yang sulit bergaul serta tidak peka dengan sekitar. Bahkan Sering kali terdengar berita mengenai adanya tindakan kekerasan yang ada di sekitar lingkungan sekolah diantaranya Kemunculan tindakan kekerasan di sekolah. Beberapa peristiwa di lingkungan sekolah yang telah dikemukakan adalah dampak atau akibat dari tidak mampunya siswa mengendalikan emosi. Siswa yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan siswa menjadi nakal.

Remaja yang mampu menahan dirinya dari emosi merupakan sesuatu hal yang baik untuk remaja tersebut. Di dalam ajaran agama Islam pedoman hidup manusia bertujuan untuk membentuk akhlak yang baik, mempunyai sikap peduli dengan orang lain dan memelihara hubungan yang baik antara sesama umatnya. Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya mempunyai sifat dan perilaku yang baik dan mampu mencegah dari perbuatan negatif serta mencegah amarah dan emosi. Oleh sebab itu, remaja harus bisa mengendalikan dirinya sendiri.

Sebagaimana dijelaskan di dalam hadits yang diriwayatkan Abi Dzarr, dijelaskan bahwa:

“Dari Abi Dzarr, Rasulullah SAW berkata kepada ku ketika diantara kalian emosi dalam keadaan berdiri. Maka, duduklah. Ketika emosi telah hilang. Dan apabila emosi belum hilang, maka berbaringlah. (Disarikan dari kitab sunan Abi Dawud)”<sup>8</sup>

Hadits diatas menjelaskan bahwa kita harus bisa menahan diri dari keinginan hawa nafsu, amarah, emosi dan mampu mengontrol diri agar terhindar dari hal-hal yang negatif. Pengaruh negatif akan mengakibatkan remaja melakukan perilaku kenakalan apabila ia tidak mampu mengendalikan dirinya. Mengontrol diri dapat membantu anak menahan dorongan dari dalam dirinya dan berpikir sebelum bertindak sehingga ia melakukan hal yang benar, dan kecil kemungkinan mengambil tindakan yang berakibat buruk. Kebajikan ini membantu anak menjadi mandiri karena ia tahu bahwa dirinya bisa mengendalikan tindakannya sendiri. Remaja yang memiliki *Self Control*, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma yang ada disekitarnya.

Adapun terdapat 5 (lima) Indikator yang akan digunakan mengukur kecerdasan Emosional menurut Daniel Goleman yakni

1. Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri membuat kita lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk

---

<sup>8</sup> Syeikh Abu Dawud, *Disarikan dari Kitab Abu Dawud*, Jus 4, h. 249.



mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.
3. Memotivasi diri sendiri meraih prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.
4. Mengenali emosi orang lain kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman<sup>9</sup> kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.
5. Membina hubungan kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar sesama. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Terkadang manusia sulit

---

<sup>9</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2006), h. 50

untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Menurut Goleman sebagaimana yang dikutip M. Gitosaroso<sup>10</sup> kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi – lebih kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati. Salovey dan Mayer juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional siswa perlu diasah terus menerus agar mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik. Bimbingan konseling memiliki suatu layanan yaitu layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Gazda mengungkapkan bahwa konseling kelompok di sekolah merupakan kegiatan kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Tujuan dari konseling kelompok menurut Prayitno sebagaimana yang dikutip Noor Kayati adalah diantaranya mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif). Dengan adanya layanan konseling kelompok ini diharapkan siswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah dapat belajar menumbuhkan kecerdasan emosi melalui pengalaman-pengalaman yang ia dapatkan melalui perannya sebagai anggota kelompok. Materi yang diberikan kepada anggota

---

<sup>10</sup> Moh. Gitosaroso, “Kecerdasan Emosi Dalam Tasawuf” *Journal Of Islamic Studies*, Pontianak: STAIN Pontianak, Vol. 2 No 2, 2012, h.67

kelompok adalah materi yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional.<sup>11</sup>

Berdasarkan data dari hasil wawancara dan rekomendasi guru BK Ibu Anita, S.Pd<sup>12</sup> pada tanggal 05 Maret 2021 dan dengan persetujuan Kepala MTs Nurul Islam Banjir Waykanan, maka penelitian ini memfokuskan pada peserta didik yang memiliki indikator seperti yang telah dipaparkan oleh Daniel Goleman. Dan wawancara peserta didik Peneliti menanyakan “ketika sedang emosi apa yang sering adik adik lakukan untuk meluapkan kemarahan kalian?”

NAK mengatakan “ketika saya sedang marah dan hati saya sedang merasa kesal, saya bisa saja membanting barang yang ada disekitar saya”

AA mengatakan “ketika saya marah muka saya kemerahan merahan dan jika penyebab saya marah karna dijahili teman, mangka saya bisa saja memukul teman saya itu, sampai hati saya merasa lega”

PP mengatakan “saya sering membanting barang dan menggempal tangan kedua tangan saya karna terlalu kesal”

AD mengatakan mengatakan “ketika saya marah saya selalu meluapkannya dengan menagis dan memukuli meja”

RA mengatakan “saya kesal dan marah, mangakibatkan saya menangis dan berteriak dengan muka kemerahan merahan”

SS mengatakan” saya marah dan saya akan memukul orang yg membuat saya marah, karna saya tidak bisa mengontrol emosi saya”

L mengatakan “saya marah saya diam dengan mengepal kedua tamgan saya, ketika ada sasaran mangka akan saya imbaskan kemarahan saya“

---

<sup>11</sup> Noor kayati , Skripsi: “*peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII A Mts NU miftahul tholibin mejebo kudas tahun ajaran 2012/2013*” (semarang: universitas muria kudas, 2013).

<sup>12</sup> Galuh, *Hasil wawancara Guru BK MTs Nurul Islam Banjir Waykanan*, 05 Maret 2021

Ria mengatakan “saya tidak bisa mengontrol emosi saya ketika marah, dan saya akan melakukan hal hal yang membuat hati saya lega”

**Data Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII Di  
MTs Nurul Islam Banjir Waykanan.**

No	Nama Peserta Didik	Indikator	Interval <sup>13</sup>			Keterangan
			111-150	71-110	30-70	
1.	NAK AD, SS, AA	• Kesadaran diri <sup>14</sup>			√	Rendah
2.	AA, L	• Pengetahuan diri			√	Rendah
3.	PP, SS	• Motivasi			√	Rendah
4.	AD, SS AA, RA	• Turut merasakan (empati)			√	Rendah
5.	AA, RA	• Keterampilan sosial			√	Rendah

Sumber: Hasil wawancara Guru BK MTs Nurul Islam Banjir Waykanan.

<sup>13</sup> Abdurrahman Fatoni, *Metodologi Penelitian Teknik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).

<sup>14</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 2006), h. 50

### C. Identifikasi Dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terindikasi 4 dari 8 peserta didik memiliki kesadaran diri yang rendah.
2. Terindikasi 2 dari 8 peserta didik memiliki pengetahuan diri yang rendah
3. Terindikasi 2 dari 8 peserta didik memiliki motivasi yang rendah
4. Terindikasi 4 dari 8 peserta didik memiliki empati yang rendah
5. Terindikasi 2 dari 8 peserta didik memiliki keterampilan sosial yang rendah
6. Belum ada layanan atau konseling yang khusus dalam menangani kecerdasan emosional peserta didik yang rendah.

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari pembahasan yang ada, maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang:

**“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Mts Nurul Islam Banjit Waykanan”.**

### D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di MTs Nurul Islam Banjit Waykanan?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII di MTs Nurul Islam Banjit Waykanan?



### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII di MTs Nurul Islam Banjir Waykanan.
2. Untuk menguji apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII melalui layanan bimbingan kelompok di MTs Nurul Islam Banjir Waykanan.

### F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis: Manfaat secara umum, penelitian ini memberikan sumbangan pada dunia pendidikan mengenai peran yang dijalankan oleh bimbingan konseling dalam pengaruhnya Mendeskripsikan hubungan kecerdasan emosional dengan *Self Control*
2. Manfaat Praktis
  - a. Sebagai bahan masukan bagi guru BK tentang pentingnya kegiatan bimbingan konseling disekolah.
  - b. Mengembangkan wawasan peneliti dalam perkembangan proses belajar mengajar.
  - c. Sebagai referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

### G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sejauh pengamatan peneliti, penelitian mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap kebiasaan belajar peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok belum ada yang meneliti sebelumnya, namun ada beberapa penelitian lain yang membahas tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap kebiasaan belajar peserta didik berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian tersebut. antara lain yaitu:

1. Penelitian oleh Shofia Isnawati (2016) pada prodi bimbingan dan konseling, universitas islam negeri sunan

kalijaga dengan judul “layanan bimbingan kelompok dalam pengembangan kecerdasan emosi siswa kelas VIII MTS wahid hasyim Yogyakarta.” Yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengembangkan kecerdasan emosi siswa. hal ini terlihat pada hasil skala kecerdasan emosi yang meningkat dari sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok.<sup>6</sup> Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terdapat pada fokus penelitian. Penelitian oleh Shofia Isnawati fokus pada Pengembangan kecerdasan emosi melalui layanan bimbingan kelompok sedangkan penulis fokus pada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecerdasan emosional siswa. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis yaitu ingin mengetahui tingkat kecerdasan emosi siswa.<sup>15</sup>

2. Noor Kayati (2013) pada prodi bimbingan dan konseling, universitas muria kudu dengan judul penelitian “peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII A Mts NU Miftahul Tholibin Mejebo Kudus tahun ajaran 2012/2013”. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa sebelum tindakan layanan bimbingan kelompok dilakukan kecerdasan emosional dalam kategori sangat rendah. setelah diberikan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam 2 siklus ada peningkatan kecerdasan emosional. jadi dari hasil tersebut disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa Mts NU Miftahul Tholibin Mejebo Kudus tahun ajaran 2012/2013. 7 Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis, Penelitian Noor Kayati ingin mengetahui Peningkatan kecerdasan emosional siswa melalui layanan bimbingan kelompok sedangkan penulis ingin mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok mempengaruhi kecerdasan

---

<sup>15</sup> Shofia isnawati, Skripsi : “*layanan bimbingan kelompok dalam pengembangan kecerdasan emosi siswa kelas VIII MTS wahid hasyim Yogyakarta.*”(Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2016) .

emosional siswa. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada desain penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.<sup>16</sup>

3. Desi susilowati (2016) pada prodi bimbingan dan konseling, universitas lampung dengan judul penelitian “penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Sari Lampung tahun ajaran 2015/2016”<sup>17</sup> hasil penelitiannya menyatakan bahwa terbukti dari hasil pretest dan posttest diperoleh menunjukkan ada peningkatan dari sebelumnya maka disimpulkan layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Tanjung Sari Lampung tahun ajaran 2015/2016. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis, Penelitian Desi Susilowati ingin mengetahui penggunaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa sedangkan penulis ingin mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok mempengaruhi kecerdasan emosional siswa. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian penulis terletak pada metode dan desain penelitian yang akan diterapkan dalam penelitian.
4. Penelitian yang ditulis oleh : Nor Wakhidah Lutfiani dengan judul *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok*<sup>18</sup> Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI MAN 2 Kudus Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang ada dikelas XI MAN 2 Kudus yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang

---

<sup>16</sup> Noor kayati , Skripsi: “*peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII A Mts NU miftahul tholibin mejebo kudas tahun ajaran 2012/2013*” (semarang: universitas muria kudas, 2013).

<sup>17</sup> Dewi susilowati, Skripsi: “*Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 01 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016*” (Bandar lampung: universitas lampung, 2016).

<sup>18</sup> Nor Wakhidah Lutfiani, “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Man 2 Kudus Tahun Ajaran 2016/2017*”. (skripsi UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2017), h. 21-23

kurang baik. Permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap kecerdasan emosional siswa kelas XI MAN 2 Kudus. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, dan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecerdasan emosional pada siswa. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu untuk memperkaya kajian tentang layanan Bimbingan dan Konseling. Jenis penelitian eksperimen ini menggunakan metode penelitian preeksperimental dengan menggunakan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 12 siswa dipilih secara purposive sampling dari 370 populasi. Pengambilan sampel sebanyak 12 siswa agar dalam proses pemberian Treatment dalam kegiatan bimbingan kelompok berlangsung efektif dan optimal. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif presentase dan uji hipotesis (wilcoxon).

#### **H. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

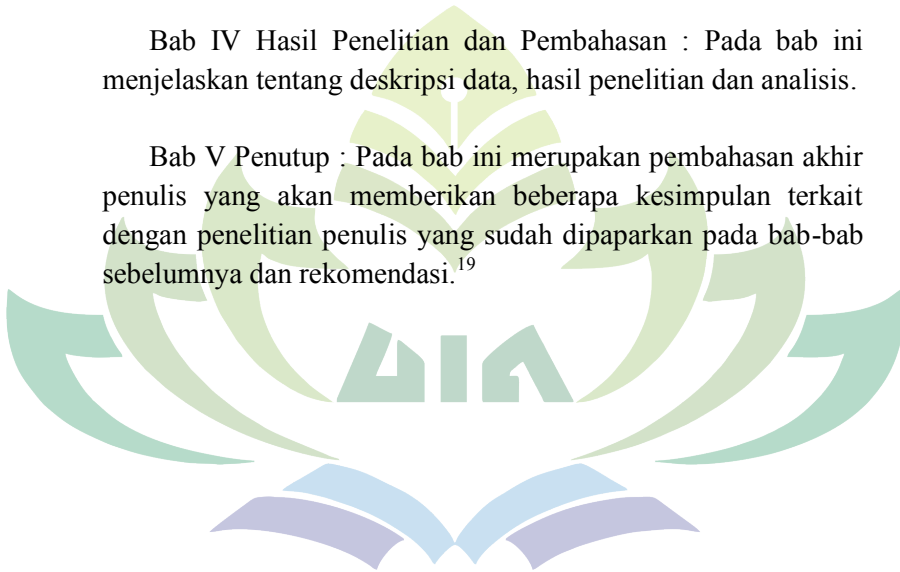
Bab I Pendahuluan : Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori : Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan konseling kelompok, teknik *Self Control* dan kecerdasan emosional.

Bab III Metode Penelitian : Pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data, hasil penelitian dan analisis.

Bab V Penutup : Pada bab ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.<sup>19</sup>



---

<sup>19</sup>Penyusun, "Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1."



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Layanan Bimbingan Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Layanan Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli (konselor) kepada individu (konseli) baik remaja, anak-anak, maupun orang dewasa, untuk dapat dibimbing sehingga konseli dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki. Tentunya kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan nilai dan norma yang berlaku.<sup>20</sup> Division of Counseling Psychology menyebutkan bahwa konseling merupakan proses membantu individu (konseli) oleh ahli (konselor) guna mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi sehingga konseli dapat mencapai perkembangan yang optimal.

Dalam prosesnya, konseli menceritakan apa yang menjadi permasalahan, kemudian proses konseling ini akan bermuara pada terpecahkannya masalah konseli. Bimbingan dan konseling dilakukan konselor sebagai bentuk pelayanan dalam mengupayakan pendidikan dan perkembangan peserta didik agar berjalan sesuai yang diharapkan.<sup>21</sup> Pelayanan bimbingan dan konseling ini juga dapat diberikan oleh konselor kepada individu (konseli) selain peserta didik yang memiliki permasalahan dan membutuhkan bantuan.

##### **2. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Tohirin, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah pribadi dengan kegiatan kelompok agar perkembangan yang optimal dapat dicapai individu tersebut.<sup>22</sup> Adapun menurut

---

<sup>20</sup> Priyatno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). H. 99

<sup>21</sup> Ibid. h. 100

<sup>22</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007). H.117



Dewa Ketut Sukardi, konseling kelompok merupakan layanan yang menggunakan dinamika kelompok dengan membahas masalah-masalah perorangan yang muncul dalam kelompok tersebut dan terdiri dari berbagai bidang bimbingan yaitu bidang pribadi, sosial, karir, dan belajar.<sup>23</sup> Pada dasarnya konseling kelompok itu sendiri merupakan proses pemberian bantuan kepada konseli dengan suasana kelompok. Sama halnya dengan konseling individu, pada konseling kelompok juga terdapat hubungan yang baik antara konselor dan beberapa konseli yang tergabung di dalamnya, terbuka, hangat, dan penuh keakraban. Pada konseling kelompok juga proses konseling mencari sebab-sebab terjadinya masalah serta bermuara pada penyelesaian masalah.

### 3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan layanan konseling kelompok secara khusus diantaranya :

1. Membahas topik yang aktual dan menarik perhatian anggota kelompok.
2. Berkembangnya sikap, pikiran dan perasaan serta perilaku saat berkomunikasi.
3. Individu dapat mengatasi permasalahannya dengan cepat.

Terpecahkannya masalah individu dan mencari masukan yang baik untuk anggota konseling kelompok yang lainnya.<sup>24</sup>

Menurut Priyatno tujuan umum konseling yaitu mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Menurut Winkel dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati dijelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

---

<sup>23</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengertian Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rineka Cipta, 2010).

<sup>24</sup> Septi Rahayu Purwati, “*Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*”, (Jurnal Skripsi Program Strata 1 UNNESA, 2013), h. 37.

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik lagi.
- b. Konseli mampu mengembangkan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan.
- c. Konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri.
- d. Konseli menjadi lebih empati terhadap orang lain.
- e. Konseli mampu menetapkan apa yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku konstruktif.
- f. Konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan untuk menerima orang lain dan harapan yang akan diterima orang lain.
- g. Konseli belajar berinteraksi dengan anggota kelompok secara terbuka dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.<sup>25</sup> Dari uraian di atas maka tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan perasaan, empati, kemampuan interaksi dan komunikasi, saling menghargai, persepsi, wawasan, sikap, dan kemampuan sosial sehingga masalah-masalah yang dihadapi konseli dapat terpecahkan.

#### 4. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.

---

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 38.

- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

### **5. Komponen-komponen Konseling Kelompok**

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.
- b. Anggota konseling kelompok Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.
- c. Dinamika Konseling Kelompok Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

## 6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

- a. Asas kerahasiaan segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
- b. Asas kesukarelaan proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihaksi terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.
- c. Asas keterbukaan individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.
- d. Asas kekinian masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang terjadi di masa lampau. apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.
- e. asas kemandirian asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.
- f. Asas kegiatan asas ini merujuk pada konnseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam

konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

- g. Asas kedinamisan usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.
- h. Asas keterpaduan agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.
- i. Asas kenormatifan semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman, teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.
- k. Asas alih tangan dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
- l. Asas tutwuri handayani asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.<sup>26</sup>

---

26 Priyatno dan Erma Amati, Dasar-Dasar Bimbingan Konseling (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

## 7. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci dengan perencanaan yang meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, dan struktur dan format kelompok, metode prosedur, dan evaluasi.<sup>27</sup>

Layanan konseling kelompok tidak semua efektif untuk semua orang, ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah dalam keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri sangat takut untuk berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, klien tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan perlu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu didalam kelompok.

## 8. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

- a. Memilih Anggota Kelompok Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut :
  1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
  2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
  3. Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
  4. Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
  5. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
  6. Berusaha membantu orang lain.
  7. Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.

---

<sup>27</sup> Ibid.

- b. Jumlah peserta banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.
- c. Frekuensi lama pertemuan frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.
- d. Jangka waktu pertemuan dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.
- e. Tempat Pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti di taman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

## **B. Self Control**

### **1. Pengertian Self Control**

Istilah dalam *Self Control* psikologi mempunyai dua arti yaitu:

1. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri.
2. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self Control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.<sup>28</sup>

*Self Control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan

---

<sup>28</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 248



emosional. *Self Control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangi impulsimpulsif atau tingkah laku.<sup>29</sup>

Menurut Michele Borba, kontrol diri ialah kekuatan moral yang secara sementara menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada anak untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga anak dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya.<sup>30</sup> Kontrol diri merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. Kontrol diri membantu anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka. Kontrol diri memberi anak kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tindakan bermoral.<sup>31</sup>

*Self Control* merupakan jalinan yang utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *Self Control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk mempelancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

---

<sup>29</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21

<sup>30</sup> Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 97.

<sup>31</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 22-23.

## 2. Tahap-Tahap Perkembangan *Self Control*

Menurut Michele Borba, ada 5 tahap-tahap perkembangan *Self Control* pada anak yaitu:

- 1) Tahap 1: Membentuk rasa aman (masa awal pertumbuhan 0-1 tahun)<sup>32</sup> bayi masih sangat berpusat pada dirinya dan menjajaki lingkungannya dengan bantuan pengasuhnya sebagai pendukung rasa aman.
- 2) Tahap 2: Berorientasi pada kontrol eksternal (masa belajar berjalan 1-3 tahun) anak akan merespons kontrol eksternal dari orang-orang dewasa dan menuruti permintaan mereka.
- 3) Tahap 3: Mengikuti aturan yang ketat (prasekolah 3-6 tahun) anak akan mengikuti aturan-aturan orang-orang dewasa dalam bentuk perintah yang sering mereka ucapkan secara keras untuk mengontrol perilakunya.
- 4) Tahap 4: Menyadari dorongan dari dalam (sekolah dasar 6-12 tahun) anak menggunakan kesadarannya untuk mengarahkan perilakunya dan mengatur dorongan dari dalam dirinya. Ia mulai belajar mengatasi persoalan dan mengembangkan kesadaran yang kuat terhadap perilakunya.
- 5) Tahap 5: Berorientasi pada kontrol internal (masa remaja 12-20 tahun) anak memperoleh banyak kemajuan dalam mengatasi persoalan dan lebih menyadari keinginan dan tindakannya.

## 3. Jenis Dan Aspek *Self Control*

Jenis-jenis dan aspek kontrol dibagi menjadi 3 yaitu:

### a. Kontrol perilaku (Behavior control)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan

---

<sup>32</sup> Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*,... h. 130-131.

(regulated administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol kognitif (Cognitive control)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal).

c. Mengontrol keputusan (Decisional control)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Menurut Block dan Block yang dikutip oleh M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu over control, under control dan appropriate control. Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Under control merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Untuk mengukur *Self Control* biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku.
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus.
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.

- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa.
- 5) Kemampuan mengambil keputusan.<sup>33</sup>

#### 4. Langkah-Langkah Membangun *Self Control*

Langkah-langkah membangun *Self Control* pada anak yaitu:

- 1) Beri contoh control diri dan jadikan hal tersebut sebagai prioritas. Ada empat kebiasaan keluarga yang dapat menumbuhkan control diri, yaitu: pertama, ajarkan makna dan nilai control diri. Kedua, tekadkan mengajarkan control diri kepada diri anak. Ketiga, buatlah motto control diri dalam keluarga. Keempat, buat aturan bahwa hanya boleh bicara dalam keadaan terkontrol.<sup>34</sup>
- 2) Doronglah agar anak memotivasi diri. Ada lima cara untuk mendorong anak melakukan tugas dengan baik, yaitu: pertama, ubahlah kata ganti dari “aku” menjadi “kamu”. Kedua, tumbuhkan pujian internal. Ketiga, mintalah agar anak menghargai perbuatannya sendiri. Keempat, buat jurnal keberhasilan. Kelima, buatlah sertifikat,
- 3) Ajarkan cara mengontrol dorongan agar berpikir sebelum bertindak. Ada empat strategi mengendalikan amarah agar anak dapat mengatasi situasi yang membuat stres, yaitu: pertama belajar mengungkapkan dengan kata-kata. Kedua, perhatikan tanda-tanda amarah. Ketiga, tenangkan diri dengan berbicara dalam hati. Keempat, ajarkan cara teknik pernapasan.

#### 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control* pada remaja yaitu:

- 1) Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi

---

<sup>33</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 31.

<sup>34</sup> Marzuki, *Pendidikan Karakter Islam*,... h. 56.

dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.

- 2) Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
- 3) Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.<sup>35</sup>
- 4) Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.
- 5) Usia bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*,... h. 45.

<sup>36</sup> Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*,... h. 46.

## C. Kecerdasan Emosional

### 1. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan merupakan faktor psikologis yang paling penting dalam proses siswa, karena itu menentukan kualitas belajar siswa. Semakin tinggi tingkat intelegensi seorang individu, semakin besar pula individu tersebut meraih sukses dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah tingkat intelegensi individu semakin sulit individu itu mencapai kesuksesan belajar.<sup>37</sup> Menurut Bainbridge seperti yang dikutip Muhammad Yaumi dalam bukunya yang berjudul “kecerdasan jamak”, kecerdasan didefinisikan sebagai kemampuan mental untuk belajar dan menerapkan pengetahuan dalam manipulasi lingkungan dan kemampuan, serta kemampuan untuk berpikir abstrak.

Definisi lain tentang kecerdasan mencakup kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru atau perubahan lingkungan saat ini, kemampuan untuk mengevaluasi dan menilai, kemampuan untuk memahami ide-ide yang kompleks, kemampuan untuk berpikir produktif, kemampuan untuk belajar dengan cepat dan belajar dari pengalaman dan bahkan kemampuan untuk memahami hubungan.<sup>38</sup> Intelegensi adalah kemampuan untuk memudahkan penyesuaian secara tepat terhadap berbagai segi dari keseluruhan lingkungan seseorang.

Dari penjelasan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa kecerdasan adalah sesuatu yang menggambarkan kepintaran, kemampuan berpikir seseorang atau kemampuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru.

---

<sup>37</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2016), h. 58. .

<sup>38</sup> Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2012),

## 2. Pengertian Emosi

Menurut Robert K. Cooper dan Ayman sawaf dalam bukunya Agus Efendi yang berjudul “revolusi kecerdasan abad ke 21”, menjelaskan bahwa kata emotion bisa didefinisikan dengan gerakan (movement), baik secara metaforis maupun literal; kata emotion adalah kata yang menunjukkan gerak perasaan. Emosi merujuk pada suatu perasaan atau pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam individu. Sebagai contoh, emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehigga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Makna harfiah dari emosi dalam Oxford English Dictionary, emosi didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, dan setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.<sup>39</sup> Oleh karena itu, emosi merujuk pada suatu perasaan dan fikiran fikiran khasnya, suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Menurut (Goleman Daniel) sejumlah teoretikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semuanya sepakat tentang golongan itu. Calon-calon ulama dan beberapa anggota golongan tersebut adalah:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
2. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.

---

<sup>39</sup> Muhammad Ali, *Muhammad Asrori, Psikologi Remaja*, (Perkembangan Peserta Didik),( Jakarta: Bumi Askara, 2010), h. 74-75

3. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia dan panik.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indriawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali.
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
6. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci tidak suka, mau muntah.
8. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Sarwono, W. Sarlito mendefinisikan emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri. Definisi tersebut menggambarkan bahwa emosi diawali dengan adanya suatu rangsangan, baik dari luar (benda, manusia, situasi cuaca), maupun dari dalam diri kita (tekanan darah, kadar gula, lapar ngantuk, segar, dll.), pada indra indra kita.<sup>40</sup>

Dari beberapa definisi di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa emosi merupakan perasaan, efek yang terjadi pada pribadi individu ketika berada dalam suatu kondisi atau keadaan tertentu yang ditandai dengan perilaku yang merefleksikan (mengekspresikan) kondisi senang atau tidaknya individu tersebut terhadap keadaan yang dialaminya.

### 3. Kecerdasan Emosional Menurut Goleman Daniel.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan

---

<sup>40</sup> 49 Casmini, *Emotional Parenting*, (Yogyakarta: Pilar Media, 2007), h. 23.



menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi lebihkan kesengangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Menurut Golmen Daniel seperti yang dikutip Agus Efendi dalam bukunya yang berjudul “revolusi kecerdasan abad ke 21” mendefinisikan kecerdasan emosional dengan “mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Menurut Riyanto Yatim, kecerdasan emosional (EQ) adalah jembatan antara apa yang diketahui dan apa yang dilakukan. Semakin tinggi kecerdasan emosional (EQ) maka semakin terampil melakukan apa yang diketahui benar. Pikiran emosional merupakan radar terhadap bahaya, apabila menunggu pikiran rasional untuk membuat keputusan-keputusan ini, barangkali bukan saja keliru, mungkin saja telah mati.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan dan keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan individu membina hubungan dengan lingkungan sosial yang mencerminkan kepedulian individu terhadap etika sosial dimana seseorang dapat mengenali perasaan diri maupun orang lain, mampu memotivasi diri, mengelola emosi dengan baik dan mampu membina hubungan dengan orang lain yang mencerminkan kepedulian seseorang terhadap etika dan moral, kejujuran, perasaan, amanah atau tanggung jawab, kesopanan dan toleransi.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2005), h. 327.

#### 4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

##### 1. Mengenali Emosi Diri.

Kesadaran diri mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidak mampuan mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan.

##### 2. Mengelola Emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas yang bergantung pada kesadaran diri.<sup>42</sup> Orang-orang yang buruk dalam kemampuan ini, akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat kembali bangkit dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

##### 3. Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Dan mampu menyesuaikan diri dalam “flow” memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

##### 4. Mengenali Emosi Orang Lain (Empati)

Kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan “keterampilan bergaul”. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang bersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikendaki orang lain.

---

<sup>42</sup> Jurnal internasional, ‘Ahmadi, Abu. *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta’.

## 5. Membina Hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antara pribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang-bintang pergaulan. Kelima aspek ini dijabarkan<sup>43</sup> dalam pemetaan yang sistematis berdasarkan aspek/unsur dan ciri-ciri kecerdasan emosi, berikut ini:

### a. Kesadaran Diri

- 1) Mengetahui dan merasakan emosi diri sendiri
- 2) Memahami penyebab perasaan yang timbul
- 3) Mengetahui pengaruh perasaan terhadap tindakan

### b. Mengelola Emosi

Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara baik:

- 1) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat
- 2) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain.
- 3) Memiliki perasaan yang kuat tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- 4) Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stres).
- 5) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.

### c. Memanfaatkan Emosi Secara Produktif

- 1) Memiliki rasa tanggung jawab.
- 2) Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan.
- 3) Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif.

---

<sup>43</sup> Tridhonanto, A, *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009), h. 5.

d. Empati

- 1) Mampu menerima sudut pandang orang lain.
- 2) Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain.
- 3) Mampu mendengarkan orang lain.

e. Membina Hubungan

- 1) Memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisa hubungan dengan orang lain.
- 2) Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain
- 3) Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.
- 4) Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya.
- 5) Memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain.
- 6) Memperhatikan Kepentingan Sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok,
- 7) Bersikap senang berbagi rasa dan kerja sama.
- 8) Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.

Berdasarkan uraian paragraf di atas, kecerdasan emosional adalah keterampilan yang terbagi dalam 5 aspek yaitu dapat memantau perasaannya, kemampuan menghibur diri, memotivasi diri untuk terus berkreasi, memahami perasaan orang lain, dan mampu membina hubungan baik dengan orang lain.<sup>44</sup>

#### D. Kerangka Berpikir

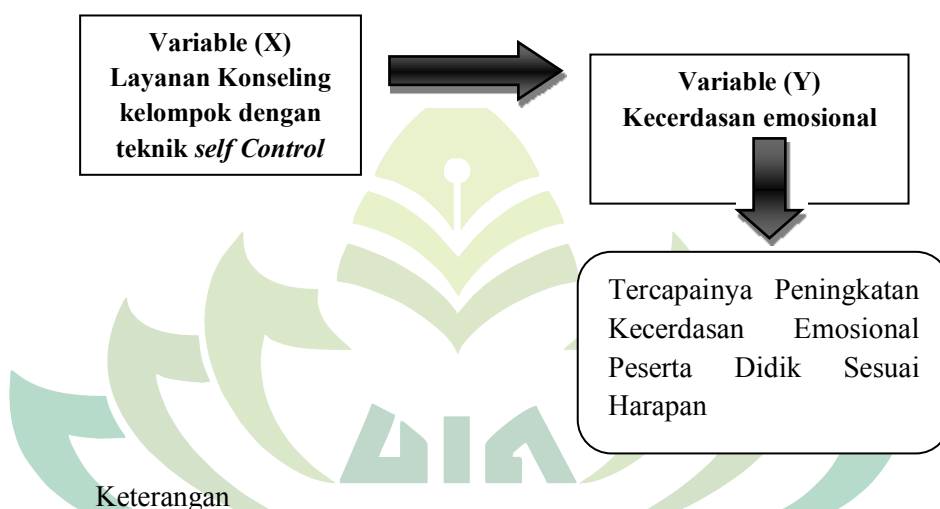
Dalam buku Uma Sekaran yang berjudul *Busines Research* (1992) dikatakan bahwa kerangka berfikir adalah model yang terkonsep tentang bagaimana hubungan<sup>45</sup> antara teori dengan

<sup>44</sup> Indra Soefandi, Ahmad Pramudya, *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, (Jakarta: Bee Media, 2009), h. 47.

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

berbagai faktor yang teridentifikasi sebagai masalah, yang dapat menjelaskan secara teoritis kaitan antara variabel yang akan diteliti.

Variabel yang dimaksud adalah Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Viii Di Mts Nurul Islam Banjir Waykanan. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian :



Berdasarkan Kerangka Berfikir diatas dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada sekelompok untuk membahas topik-topik apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik

### E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.<sup>46</sup>Hipotesis yang digunakan dalam

<sup>46</sup> Ibid. H. 96.

penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di MTS Nurul Islam Banjir Waykanan tahun pelajaran 2020/2021. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* tidak berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di MTS Nurul Islam Banjir Waykanan.

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik di MTS Nurul Islam Banjir Waykanan.

Berikut hipotesis statistik :

$$H_o : X_1 = X_2$$

$$H_a : X_1 \neq X_2$$

$X_1$  = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*

$X_2$  = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Huda, 2005. *Al Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI
- Anwar, Putoyo, 2017. *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interview, Kuesioner, Sosiometri)*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress, Psychological Buletin*, No. 80. 1973.
- Averill, J. F. *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress, Psychological Buletin*, No. 80. 1973.
- Casmini, 2007. *Emotional Parenting*, Yogyakarta: Pilar Media
- Goleman, Daniel, 2006. *Emotional Intellegence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum)
- Darmansyah, 2010. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset)
- Dewa, Ketut, Sukardi, 2010. *Pengertian Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Rineka Cipta)
- Dewi, Susilowati, Skripsi: "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas Viii Smp Negeri 01 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016" (Bandar lampung: universitas lampung, 2016).
- Galuh, 2021. *Hasil Wawancara Guru BK MTs Nurul Islam Banjit Waykanan*, 05 Maret

Goleman, 2005. *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama)

Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*

Indra Soefandi, Ahmad Pramudya, 2009. *Strategi Mengembangkan Potensi Kecerdasan Anak*, (Jakarta: Bee Media)

Edi, M. Kurnanto, 2014. *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta)

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S, 2012. *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Borba, Michele, 2008. *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)

Gitosaroso, Moh, *Kecerdasan Emosi Dalam Tasawuf*”*Journal Of Islamic Studies*, Pontianak: STAIN Pontianak , Vol. 2 No 2, 2012

Ali, Muhamad, 2010. *Muhammad Asrori, Psikologi Remaja, (Perkembangan Peserta Didik)*, Jakarta: Bumi Askara

Muri Yusuf, 2016 *Metode Penelitian*, Jakarta: Kencana

Kayati, Noor Skripsi: “*peningkatan kecerdasan emosional melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VIII A Mts NU miftahul tholibin mejebo kudas tahun ajaran 2012/2013*” (semarang: universitas muria kudas, 2013).

Nor Wakhidah Lutfiani,” *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Kelas Xi Man 2*



*Kudus Tahun Ajaran 2016/2017". (skripsi UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2017)*

Dantes, Nyoman, 2012. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Andi Offset

Priyatno dan Erma Amati, 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* Jakarta: Rineka Cipta

Priyatno, 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* Jakarta: Rineka Cipta

Ramayulis, 2012. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.

Septi Rahayu Purwati, "*Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa*", (Jurnal Skripsi Program Strata 1 UNNESA, 2013)

Shofia isnawati, Skripsi : "*layanan bimbingan kelompok dalam pengembangan kecerdasan emosi siswa kelas VIII MTS wahid hasyim Yogyakarta.*"(Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2016)

Shofia isnawati, Skripsi : "*layanan bimbingan kelompok dalam pengembangan kecerdasan emosi siswa kelas VIII MTS wahid hasyim Yogyakarta.*"(Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2016)

Sugiono, 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D*, Bandung

Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, bandung, Alfabeta

Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, bandung, Alfabeta

Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*  
Bandung: Alfabeta

Sumadi Suryabrata, 2011. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Rajawali  
Pers

Syeikh Abu Dawud, *Disarikan dari Kitab Abu Dawud*, Jus 4.

Tohirin, 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*  
Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Tridhonanto, A, 2009. *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah  
Hati*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo

Wedan. "Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara  
Umum."

